

ZDRAVJE, RAZVAJANJE, JAVNO NASTOPANJE

V okviru letnega plana dela Zveze kmetov Slovenije smo izvedle dvodnevno srečanje v Dolenjskih toplicah, kjer smo se posvetile različnim temam. Prvi dan smo se posvetile bolečinam v križu, se spoznale s nordijsko hojo, poskrbele za nego obraza in se razgibale v bazenu. Drugi dan pa smo se spoznale z javnim nastopanjem.

Leto že počasi maha z repom, a vreme je še prijetno, tako, da nismo imele težav, ko smo se zbrale na dvodnevni srečanju. Program je bil kar natrpan, a smo ga v celoti realizirale. V začetku srečanja smo se posvetile bolečinam v križu. Z nami je bil fizioterapevt Miran, ki nam je nadzorno razložil, kako je grajeno naše telo in zakaj pravzaprav imamo tako veliko težav s hrbtenico. Opozoril nas je na napake, ki jih pri vsakodnevnih opravilih delamo. Priporočil nam je, da se del lahko lotimo tudi drugače, prijaznejše do naše hrbtenice. Kar nekaj praktičnih nasvetov smo dobile. Prav tako nam je odgovoril na vprašanja v zvezi s težavami, ki jih imamo.

Po kratki pavzi smo se seznanile s potrebo po gibanju in priporočljivi hoji. Tudi pri hoji je potrebno nekaj znanja, saj je pomembno, da hodimo pravilno. Skupaj smo se odpravile na krajši sprehod po Dolenjskih toplicah. Skupaj smo prehodile približno 4 km. Čeprav je bilo že kar hladno, smo se dobro ogrele.



Sledilo je še predavanje o negi obraza. Premalo se zavedamo, da je naš obraz izpostavljen različnim situacijam, zato mu moramo tudi posvečati pozornost, da preprečimo hujše

»poškodbe«. Priznana strokovnjakinja, nam je tudi predstavila nekaj pripomočkov in kreme primernih za naš obraz. Prav tako nam je svetovala, kaj bi bilo dobro uporabljati. Prvi dan smo zaključile s plavanjem v bazenih.

Dobro pripravljeni smo samozavestnejši

V drugem dnevu smo se posvetile temi Javno nastopanje, z namenom dviga samozavesti in premagovanjem treme, strahu. Le tako se bomo lahko uspešno vključevale in skrbale za enakost tudi med spoloma.

Povabile smo ga. **Ido Baš**, znano radijsko in televizijsko osebnost, ki že več let svoje znanje o javnem nastopanju razdaja vsem tistim, ki želijo izboljšati svoje nastope pred javnostjo ter omiliti neprijetnosti, kot so trema, potenje, tresenje rok, razbijanje srca, rdečica, ki nas doletijo, ko stopimo pred množico. Na prijeten način nam je predstavila težave, ki nastanejo, ko moramo javno nastopiti. Razložila pa nam je tudi, da se težave lahko odpravijo, če se jih lotimo na pravi način. Opozorila je, da je javno nastopanje pravzaprav vsako izpostavljanje pred javnostjo. To je včasih neprijetno, je pa način, ko lahko izrazimo svoje mnenje. Pri tem se



lahko pojavi trema, strah, tresenje rok, potenje... Pomembno je, da se za nastop vedno naprej pripravimo. Pred samim nastopom poskrbimo za nekaj preprostih »vaj«, ki nas umirijo in pripomorejo k boljšem nastopu. Poleg vsebine našega govora je pomembna tudi drža telesa, ki naj bo vzravnana, ne sključena. Opozorila nas je, da se moramo osredotočiti v vsebino nastopa.

Svetovala nam je, da o temah, ki jih poznamo govorimo sproščeno in na pamet. V kolikor pa se odločimo za branje, pa je zelo pomemben način branja.

Za zaključek smo izvedle še praktično vajo, kjer so se morale udeleženke predstaviti. Že res, da se dobro poznamo, a je to vseeno težko. Vedeti moramo, komu se predstavljamo in tako tudi izberemo podatke, ki jih povemo. Sprašujemo se, kje je tista meja, koliko in kaj povedati, da ne bo slišati kot samohvala. Predstavimo se v eni minuti. V prvih desetih sekundah uvodne predstavitve odgovorimo na tri vprašanja – kdo, kdaj in kje, v štiridesetih sekundah povemo kaj delamo, zakaj to delamo in na kakšen način, zadnjih deset sekund pa



zaključimo z dosežki našega dela, potjo, ki nas je pripeljala do uspeha, koristmi, nasveti, mislimi ali povabilom.« Tej formuli so sledile udeleženke delavnice, ki so same sebe predstavile drugim zbranim v dvorani. Njihove nastope je predavateljica na kratko analizirala in pohvalila, saj so se vse predstavile sproščeno in odkrito. »Bodimo to, kar smo,« pa je

najpomembnejše vodilo javnega nastopanja, »saj nam le tako publika res zaupa.

Dvodnevno srečanje je bilo za udeleženke zanimivo in koristno. Poleg teoretičnega znanja smo pridobil nasvete in nekatere tudi preizkusile. Verjamemo, da bo sedaj težav s hrbtenico manj, skrbele bomo za zadostno gibanje in ne bomo se izogibale javnega nastopa. V Dolenjskih toplicah smo se dobro počutile in smo bile presenečene, ko so nam na večerji zapele tudi Ljudske pevke Društva podeželskih žena Dolenjske toplice.